

Stress bewältigen in unsicheren Zeiten

Selbstfürsorge in der Krise

Die derzeitige wirtschaftliche Krise, die Klimakrise als auch die Corona-Krise, haben zu Verunsicherungen vieler Menschen geführt.

Gerade jetzt ist es wichtig, auf unsere physische und psychische Gesundheit zu achten, um nicht in eine Burn-out Spirale zu gelangen.

Das aktuell von vielen praktizierte Arbeiten im Home-Office birgt eine Reihe von Gefahren in sich, weil die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit oft verschwinden. Es ist tatsächlich schwierig klare Grenzen zu ziehen, wenn bei ständiger Erreichbarkeit die eigene Wohnung plötzlich zum Büro, zur Schule und zum Familienheim geworden ist. Dazu die generellen Sorgen um Gesundheit, Familie und ökonomische Unsicherheiten, führen zu Dauer-Stress, was bis zu einem Burn-out führen kann.

Ziele des Seminars:

- * Menschen frühzeitig für Stress- und Problemsituationen zu sensibilisieren und innere Stärke und Robustheit aufzubauen.
- * Ihre Energiebilanz ins Gleichgewicht zu bringen
- * Ihre Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeit zu erhöhen
- * Burn-Out Symptome rechtzeitig zu erkennen und persönliche Gegenstrategien zu entwickeln

Aus dem Inhalt:

- * Selbstfürsorge - die eigenen Bedürfnisse und Energiequellen kennen
- * Was ist Stress und wann wird er für Sie schädlich
- * Was sind die Ursachen, Erscheinungsweisen und der Verlauf eines Burn-outs
- * Warum ist es wichtig, Warnsignale und Anzeichen für ein Burn-out zu erkennen
- * Was das Zusammenspiel von äußeren und inneren Belastungsfaktoren bewirkt
- * Wie Sie Ihre inneren Stressverstärker aufspüren, die ein Ausbrennen begünstigen
- * Wie Sie Ihre Grenzen bewusst wahrnehmen und klar kommunizieren
- * Wie Sie Ihre Resilienz stärken und damit die innere Widerstandskraft und Belastbarkeit steigern

Methode:

Nicht nur Wissen soll in kurzen Inputs vermittelt werden, sondern die Teilnehmenden sollen bewegt werden, ihre bisherigen Haltungen den eigenen Bedürfnissen gegenüber und ihren Umgang mit Stress bereits im Verlaufe des Seminars zu reflektieren und damit zu beginnen - wo notwendig- positiv zu verändern.

Sie erarbeiten eine persönliche Präventionsstrategie und stärken Ihre Selbstwirksamkeit und Resilienz durch praktische Übungen.

Trainerin: Dr. Ingrid M.Kösten

Zeitraumen: 1 Tage jeweils von 9.00 bis 16.00Uhr
1 Follow up via Zoom (3 Stunden)